

せんとぅ健康長寿 応援プログラム 参加者募集！

川崎市内の公衆浴場を活用し、健康づくりに関する体操や講話を行い、心身の健康増進を図ることを目的とした「せんとぅ健康長寿応援プログラム」を実施します。

椅子に座っての簡単な体操や食事に関するミニ講座など気軽に参加いただける内容です。

今後もしきいきと暮らせるよう、楽しみながら健康づくりしませんか？

是非、御参加ください！



長寿郎 (ちようじゆうろう)

<対象者>

・市内に居住する65歳以上で、原則として、介護保険要介護認定非該当又は認定を受けていない方で、全6回参加できる方

<申し込み>

・令和5年8月15日(火)から各実施浴場へ直接か電話
(定員10名程度、実施浴場によって異なります。)

<参加費無料>

<持ち物等>

- ・タオル、水筒
- ・動きやすい服装でお越しください。

※この事業は川崎浴場組合連合会の協力で実施しています。

川崎市健康福祉局高齢者在宅サービス課

電話：044-200-2680 FAX：044-200-3926

せんとぅ健康長寿応援プログラム実施浴場・スケジュール

<令和5年度 下半期実施浴場>

下半期 10月～3月	高津区	幸区	川崎区	
	バーデンプレイス	越乃湯	吉の湯	平和湯
1回目	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日
2回目	11月2日	11月9日	11月16日	11月23日
3回目	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日
4回目	1月4日	1月11日	1月18日	1月25日
5回目	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日
6回目	3月7日	3月14日	3月21日	3月28日

※各回木曜日に実施。時間については各浴場にお問い合わせください。各回1時間程度。

<申込・連絡先>

浴場名	住所	連絡先	定休日
バーデンプレイス	高津区新作 6-8-16	044-866-8576	火曜日（祝日は振替あり）
越乃湯	幸区古市場 2-105	044-511-5959	水曜日（祝日は振替あり）
吉の湯	川崎区貝塚 2-5-8	044-233-1098	土曜日
平和湯	川崎区渡田新町 2-5-5	044-333-8936	4日、14日、24日（日祝は振替あり）

<プログラム内容>

全6回	プログラム内容（予定）
1回目	・健康チェック（血圧測定等）、全体説明 ・健康づくりに関する講話、上肢・体幹体操
2回目	・健康チェック ・上肢・体幹体操（復習）、下肢・体幹体操
3回目	・健康チェック ・下肢・体幹体操（復習）、健康相談
4回目	・健康チェック ・上肢下肢体幹体操（復習）、食事等に関する講話、健康相談
5回目	・健康チェック ・上肢下肢体幹体操（復習）、健康相談
6回目	・健康チェック ・上肢下肢体幹体操（復習）、健康相談、アンケート

・せんとぅ健康長寿応援プログラムでの入浴はありませんが、木曜日は敬老入浴デーのため半額で入浴できます。福寿手帳を御提示ください。